Free Copy MCI (P) 044/12/2022
毎月1日発行
Vol.415/March 2023
www.jplus.sg

シンガポールライフに「プラス」を生み出す

JPLUS

Japanese Lifestyle Magazine

フェアウェルパーティーにお勧めの店

お家パーティーで利用したいデリバリーに便利な店も！

Beauty & Health

カラダのハナシ
Dr.河合が教える
子供の側弯症のお話

お馴染み & 珍しい スパイス図鑑

興味深いスパイスの世界@シンガポール

写真連載「あの日と私とシンガポール」
フォーカスポイント

©Ayumi Nagami

xin
C.U.I.S.I.N.E
CHINESE RESTAURANT
新 故 郷 酒 楼
お問い合わせ・ご予約はこちらまで
+65 3138 2531
xin.sinhi@ihg.com
singaporeatrium.holidayinn.com/cny2023
facebook.com/hiatrium
xincuisine
受賞歴のあるチャイニーズレストラン
「Xin Cuisine Chinese Restaurant」
で、香港出身のマスターシェフによる
贅沢な広東料理をご堪能ください。

検査しても原因が分からない
歩行困難・帯状疱疹・倦怠感・
味覚嗅覚障害・リウマチ悪化など
ワクチン後不調が続く方
３月キャンペーン
入会金半額
回復サポートコース
BODIK
#06-08 SOHO1
@ The Central,
6 Eu Tong Sen Street
Singapore 059817
https://bodik-sg.com/
まずは無料カウンセリングを
@176xesjn
@BODIKSingapore
@bodiksingapore
SINCE 2014
BODIK
Body make studio
トレーニングは希望者のみ
基本治療に特化した対応に限ります

NMC
日本メディカルケア
NIPPON MEDICAL CARE・日本人向けクリニック
患者さんからの信頼を大切にします
6474-7707（総合）/ 6479-3722（健診室）
診療時間 平日 9:00-12:00 / 14:00-17:30
土曜 9:00-12:00 （日・祝日休診）
診療内容 産婦人科、小児科、内科、外科、皮膚科、耳鼻科、その他一般診療、乳幼児健診、健康診断、ドック検診、理学療法、予防接種
住所 6A Napier Rd. #03-31 Annexe Block
Gleneagles Hospital Singapore 258500
MRT TELライン Napier駅徒歩1分
nmc@nipponmedicalcare.com.sg
www.nipponmedicalcare.com.sg
健康診断
婦人科
乳幼児健診を
受けましょう
ボタニック
ガーデン
日本メディカルケア
グレニーグルス病院
正面左手の救急外来側
入口から3階へ
ホーランドロード
ネピアーロード
タングリン
ロード
アメリカ
大使館

ニホンプレミアムクリニック
NIHON
PREMIUM CLINIC

婦人科
洲河美貴医師
整形外科・手外科
赤井敬紀医師
総合診療科・外科
黒川剛史医師
皮膚科
菊地夕子医師
NIHON

マウントエリザベスノヴィナ病院
Mount Elizabeth Novena Hospital
ノヴィナ教会
Novena Church
イラワディロード
Irrawaddy Rd
トムソンロード
Thomson Rd
Entrance
CAR PARK
NIHON
PREMIUM CLINIC
ノヴィナ駅
Novena Stn
MRT
ノヴィナ
メディカルセンター
（スクエア2 11階）
Novena
Medical Center
(Square2)
ヴェロシティ
Velocity
シナランドライブ
Sinaran Dr
タントックセン
病院
Tan TockSeng
Hospital
ニュートンロード
Newton Rd
モゥルメインロード
Moulmein Rd

表紙
写真連載「あの日と私とシンガポール」
撮影：永見亜弓
撮影場所：Gardens by the Bay
タイトル：フォーカスポイント

目に見えない赤外線を撮る。可視光線より波長が長く、世界が違って見える。
物事も視点を変えると、見えないものが見えてくる。

ない、にフォーカスするより
ある、にフォーカスしたい。

私が撮り続けてる理由の一つでもある。

フォーカスポイントを変えるだけで、劇的に世界が、人生が変わるから。

03 FEATURE

お家パーティーで利用したい。デリバリーに便利な店も知りたい。読者の皆さんが知りたい情報も盛りだくさん。レストラン、カフェ、バーから焼き菓子店まで 10 選！お楽しみください。

HENRI

Nassim Hill Bakery Bistro Bar

Nomi Dining Bar by Nozomi

REGULAR

www.jplus.sg
最新のニュース、お得情報、グルメ、コンテンツ盛りだくさんの J+PLUS ウェブサイトもチェック！

www.comm.com.sg
大型イベント催事や企業プロモーション・マーケティングも手がけています。
Email: sales@comm.com.sg

J+PLUS（ジェイプラス）メールアドレスはこちら！ hellonet@comm.com.sg　皆さんからのお便りもお待ちしています！

Publisher：Mikio Mori　COMM PTE LTD 40 Jalan Pemimpin, #03-12 (A7) Tat Ann Building, Singapore 577185
Managing Director：Kazuyuki Tajima　Editor in Chief：Yasuko Nakashima　Printer：Times Printers Pte Ltd

Creating Fans, Providing Fun!

フェアウェルパーティーにお勧めの店

お家パーティーで利用したいデリバリーに便利な店も！

3 月は、別れと旅立ちの季節。
シンガポールで苦楽を共にした仕事仲間や友人との別れも多くなるシーズン。
お世話になった方々に感謝をこめてフェアウェルパーティーを主催したり参加したりする人も多いはず。
思い出に残る会にするために、知っておきたいマナーを Q&A でご紹介♪

Q: お店の選び方は？

A: 主役の方の食の好みや気に入っているレストラン、家からのアクセスなどを事前にリサーチしておくと良い。また、参加者の人数によって相応しい店舗も変わってくるため、早めに大凡の人数を把握しておくことも必要だ。

Q: 席順の決め方は？

A: 会場がテーブル席のときは、主役は入り口から遠い奥側の真ん中の席に。その左右の席には近しい人を。職場の送別会の場合は、主役の両隣に直属の上司→部下の順で座ってもらうと良い。参加者全員の顔がよく見える席であることも大切だ。

Q: 参加できないときはどうすれば良い？

A: 会費を払う必要はないが、参加者でプレゼントを贈る場合は、その費用は負担する方がベター。事前に会えない場合は、電話やメールなどで挨拶をすませておくこと。

Q: 服装についての注意点は？

A: 派手過ぎないことが大切。特にお祝いの色である「赤」の服は避けたほうが良い。男性の場合は赤いネクタイは NG。

Q: 送別ギフトとして相応しくないものは？

A: 贈ると失礼になるかもしれない品は極力避けるべき。縁を「切る」ことをイメージさせる包丁やハサミなどの刃物類やハンカチなど「喪」を連想させるアイテム、靴や靴下など「踏む」ことをイメージさせる品、その他、現金や商品券も送別会のプレゼントとしては相応しくない。また、日本では縁起が悪いとされる「4」や「9」といった数字に関するアイテムや個数も避けること。

基本的なマナーを守りつつ、大切な人＆お世話になった人を心を込めて送り出したい、
フェアウェルパーティーにお勧めの店も沢山ご紹介！

居酒屋マナーをシンガポールに広めたい！
酒も肴も手頃に楽しめる店がオープン

シンガポール初、フードコート内の居酒屋として昨年1月に誕生した「Zenryoku Izakaya」。日本の居酒屋メニューが手頃に楽しめると人気を集め、ついに今年、アッパートムソンロードに店舗オープンを果たした。日本から輸入した新鮮な食材を使った料理や刺身などを目当てに、日本人をはじめ、ローカル客も数多く訪れている。特に、季節毎の食材を使った期間限定のスペシャルメニューは評判が高い。今後は、日本酒の試飲会など各種イベントも開催予定。お酒を飲みながらツマミを楽しむ居酒屋スタイルをシンガポールの人たちにもっと理解してもらいたいと日々奮闘するオーナーの熱い思いが感じられる店だ。

店内にはテーブル席、バーカウンター、畳席があり、人数や好みに合わせ選ぶことができる

刺身盛り、チキン南蛮、エイヒレ、揚げ出し豆腐など、酒のお供にピッタリの居酒屋メニューをはじめ、海鮮バラちらし丼やネギトロ丼、お好み焼きなど食事メニューも豊富なので、家族で訪れても楽しめる一軒だ

プロモーション

毎週火〜木、グラスドリンクと日本酒（グラス）が 90 分間飲み放題で S$38 ！

＊ GST、サービス料別途

Zenryoku Izakaya
183 Upper Thomson Road #01-04 (S) 574429
6517-9262
営 火〜日
11:30 〜 14:30, 18:00 〜 24:00（L.O.23:30）
休 月
http://www.zenryoku.sg
admin@zenryoku.sg
Zenryoku Izakaya
zenryoku.sg

シンガポール全域に配達可能！
新鮮な高品質食材にこだわった和風ピザ＆パイの店

日本と日本食をこよなく愛する L.Junji 氏が考案した和風ピザ＆パイの店「KobePi」。シンガポール内全域に配達可能なデリバリーとテイクアウト中心の人気店だ。2017 年のオープン以来、当地では前例のないユニークなジャパニーズフレーバーのメニューにこだわり続けており、しっかり顧客のハートを掴んでいる。日本から輸入した高品質で新鮮な食材を使用したピザ＆パイは「和風カレービーフピザ」「わさびシーフード・パイ」など、一般的な店ではお目にかかれない唯一無二のメニューが並んでいる。プレミアムチーズとバターたっぷりの生地に、厳選された具材を合わせた焼きたてのピザ＆パイは、S$100 以上の注文で配送無料。家族団らんのひとときや仲間との BBQ 時のサイドとして等、様々なシーンでぜひオーダーしてほしい。

J+PLUS 読者限定プロモーション

S$50 以上の注文で S$5 割引

発注時にプロモコード JPLUS$5 を入力すること
(他のプロモコードとの併用不可)
有効期限：2023 年 5 月 31 日

オーダーはこちらから

「Unagi & Leek Pizza」S$24.80 〜は、鰻と葱をはじめ、玉ねぎ、しいたけ、スイートコーン、モッツァレラ・チェダーチーズ 、海苔などを贅沢にトッピング

日本産ジャガイモを使ったコロッケ「Korokke」は 3 個で S$5.90 とお買い得

MRT Tanah Merah 駅すぐのコンドミニアム「Urban Vista」内に位置するが、シンガポール内どこでもデリバリー可能なので気軽にオーダーできる

KobePi
8 Tanah Merah Kechil Link, #01-48 Urban Vista Condo, (S) 465420
6721-9853
営 月、火、木 、金、土、日 11:00 - 19:00
※ 19:00 以降の注文は翌日以降の配達
休 水、祝日
www.kobepi.com
オーダー：www.order.kobepi.com
enquiries@kobepi.com
@kobepi.sg
@kobepi.sg

オーチャードのカフェバー＠歴史的建造物で
ビールとローカルフードと音楽を楽しもう！

ペナンロードとオーチャードロードの交差点に位置する「KPO Café Bar」は、歴史的建造物として有名な 1960 年代の郵便局の一部を改装し、2009 年にオープンしたカフェバー。アルコールメニューだけでなく、ホッケンミーやナシレマなどのローカルフードが充実しており、リピーターが後を絶たない人気店となっている。毎晩、クールな DJ のプレイが楽しめる他、毎週土曜日の夜にはライブバンドの演奏も行われている。地元客だけでなく、世界から集まる観光客にも支持され続けているシンガポールの「今と昔」がお洒落に融合した注目スポットだ。

各種ローカルフードやチキンウイングといったビールに合う料理はどれも美味しい

開店から夜８時まで、毎日ハッピーアワーを実施。定番人気のアサヒ、クローネンブルグをはじめ、インターナショナル・ビアカップ 2022 で金賞を受賞した中国の「Jing-A」やワールド・ビアカップ 2018 で金賞を受賞した NY の「Brooklyn」など、ユニークなブルワリーから届いた各種クラフトビールが楽しめる

KPO

KPO Café Bar
1 Killiney Road, (S)239518
6733-3648
営 月～金 14:00 ～ 24:00、土 16:00 ～ 24:00
休 日
www.kpo.com.sg
KPO
kposg

12 時間のハッピーアワーは当地 NO'1 の長さ！
焼きたてパンやペストリーも忘れずに

シンガポールのカフェシーンにおいてパイオニア的存在として知られる「Nassim Hill Bakery Bistro Bar」。タングリンロードにある素朴でフレンドリーなブランチカフェでは、全てのパンとペストリーを焼き立ての状態で提供している。店内には、パンの焼ける香ばしい香りが漂い食欲もアップ。午後のひとときをリラックスして過ごすことができる。夜は、シンプルで美味しい料理が楽しめるビストロバーに変身！冷えたビールやお洒落なカクテルと共に、気の合う仲間や家族とシェフ自慢のディナーメニューを味わってほしい。

ハッピーアワーは、なんと午前９時から午後９時まで！シンガポールで最も長いハッピーアワーのひとつとして知られている。クローネンブルグ 1664 やコナーズ・スタウトなどの生ビールを１杯から楽しむことができる

人気メニュー

Margaret River Premium Black Angus Ribeye, served with seasonal vegetables
（マーガレットリバー産プレミアム・ブラックアンガス・リブアイ 季節の野菜添え）

Buttermilk Scones with housemade cream and berry compote
（バターミルクスコーン、自家製クリームとベリーのコンポート添え）

水曜＆木曜はレディースナイト

ベルスター・プロセッコとロゼが２時間飲み放題（最低利用額１名 S$40）

※祝前日、祝日を除く、毎週水曜＆木曜 15:30 ～
※最低利用額は全てのメニューに適用

Nassim Hill Bakery Bistro Bar
56 Tanglin Road, #01-03, (S)247964
9099-6405
営 火～日 8:00 ～ 22:00
休 月
www.nassimhill.com.sg
Nassim Hill Bakery Bistro Bar
nassimhillbakery

本格的な日本料理が店内でも家でも楽しめる
パンデミック最中の「望み」となったレストラン

COVID19 パンデミックの真っ最中だった 2020 年に誕生した「Nozomi」。その店名の通り、困難な時期の「望み」となるべく名付けられた本格派の日本料理レストランだ。当地ではパンデミック時、全てのレストランを「ダインイン」から「テイクアウト＆デリバリー」に転換することが求められた。以前、割烹料理店を経営していた F&B 企業の Iki Concepts が威信をかけて「テイクアウト＆デリバリー」でもレベルの高い料理と酒を提供するために立ち上げた。もちろん、流行が落ち着いた現在は、島内 3 店舗全てでダインインも楽しめる。顧客の熱烈なサポートに支えられ、シェフをはじめとする店舗スタッフたちの情熱で、パンデミックを乗り越えた力強いレストランに是非足を運んでみてほしい。

「Nozomi Maguro special」は、豊洲市場から取り寄せたばかりのクロマグロを厚切りにし、3 つの部位を贅沢に使った看板メニュー。コシヒカリを使用し、シェフ特製の秘伝の酢ダレをかけていただく

一番人気の「Nozomi's Special Chirashi」は、刺身が 2 切れずつ入っているので、シェアするのにも最適なメニュー。ご飯にシェフ秘伝の酢ダレを絡め、独特の美味しさを演出している

ベストセラーの「Truffle Sakura Ebi Claypot」は、出汁で炊いた新潟米の上に、パリッと香ばしい桜海老とイクラをのせ、仕上げに黒トリュフをトッピングした食欲をそそる一品

春限定のスペシャルメニューは 3 月 1 日～ 31 日まで！

Nozomi Star Vista
1 Vista Exchange Green, #02-20
The Star Vista, (S)138617
9759-3622

Nozomi Millenia Walk
9 Raffles Boulevard, #02-06
Millenia Walk, (S)039596
8386-6788

Nozomi Forum
583 Orchard Road, #01-41
Forum the Shopping Mall, (S)238884
9722-6233

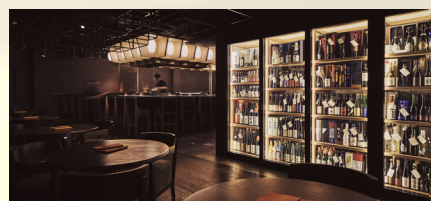
営 日・月 11:30 ～ 14:30 / 17:00 ～ 21:00
火～土 11:30 ～ 14:30 / 17:00 ～ 21:30

www.nozomi.sg
sg.nozomi

こだわりの日本酒が 300 銘柄以上！
炭火焼きを中心に 居酒屋メニューが揃う店

日本全国の蔵元から厳選した日本酒を集めたスタイリッシュな居酒屋「Nomi Dining Bar by Nozomi」。季節毎の酒や限定酒、生酒などグラス酒も 80 種類以上楽しめるので、一人飲みにも最適なお店だ。日本酒の普及にも力を入れており、日本酒ソムリエ（SSA）・国際利酒師（SSI）・日本酒スカラー（SSC）の資格を持つジャック・ラウ氏による日本酒をより深く知るためのイベントも随時開催している。料理を担当しているのは「鳥匠 たか by Aoki」でキャリアをスタートさせ「YOSHI RESTAURANT」で長年副料理長を務めたベテランシェフのジン・チェン氏。素材の味を生かし、炭火焼にこだわった料理はマストトライだ。

最高級の部位である国産クロマグロのカマをじっくり炭火で焼き上げた逸品

新鮮な海鮮類を使ったメニューをはじめ、お得で美味しいランチ各種もお勧めだ

小規模な蔵元を中心に、随時 300 銘柄以上の日本酒を揃えている

お勧めメニュー

豚トロ	S$18
鶏パイタンラーメン	S$18
ぼんじり串焼き	S$6
国産クロマグロのカマ焼き	S$32

春のスペシャルメニューは 3 月 1 日～ 5 月 31 日まで

Nomi Dining Bar by Nozomi
583 Orchard Road, #B1-39 Forum
The Shopping Mall, (S)238884
8125-9321

営 月 17:00 ～ 24:00、
火～土 12:00 ～ 14:30 / 17:00 ～ 24:00

休 日・第 4 月曜日
※第 3 日曜日は営業

www.nomidiningbar.sg
nomidiningbar.sg
nomidiningbar.sg

ショップハウスのフレンチビストロで
美味しく楽しく過ごす昼下がりのひと時

MRT Telok Ayer 駅すぐの Far East Square に位置する「HENRI」は、常時 50 種類以上のフランスワインが揃う人気のワインビストロ。新しくなった平日限定の 2 コース& 3 コースランチメニューは、全 4 種類が週替わりで登場！豚肉のパテ「Terrine de Porc」、フランス産鴨の胸肉「Magret de Canard」、牛肉とキャロットの煮込み「Boeuf aux Carottes」といった人気のフレンチメニューやローカルフードからインスパイアされたポークリブ・レンダン「Porc Au Lait de Coco」など、どの料理も甲乙つけ難い。ハイレベルな食事はもちろん、グラスのフレンチワインが S$12 ～と価格も手頃なのは嬉しい。居心地の良い素敵な空間で、家族や友人とカジュアルに美味しいワインと食事を存分に楽しんでほしい。

「Mini Babybel（左写真）」、「Cuisses de Poulet Roties au four（右写真）」はランチメニューに登場するメニューの一例

定番のストロベリーロールケーキに、ホールケーキタイプが新登場！新鮮な苺を贅沢に使った、甘さ控えめで、雲を食べるようなフワフワ食感なので、ランチの後にも美味しくいただける色合いも味わいも華やかなホールケーキだ

その他のメニューやワインリストはコチラからチェック！

www.henri.com.sg
8690 4927
info@henri.com.sg
@henri.com.sg
@henri.com.sg

HENRI
48 Pekin Street #01-00, (S) 048778
営 Bakery: 8:00 ～ 17:30
Wine Bistro:
朝食 : 月～金 8:00 ～ 11:00
ランチ：月～金 12:00 ～ 15:00
ディナー : 月～土 18:00 ～ 22:00
アラカルトメニュー : 土 12:00 ～ 22:00
日 12:00 ～ 15.30

お気に入りのペストリーと必ず出会える
当地人気 No'1 のパイナップルタルトメーカー

大切な人に自信を持って贈ることができる贈答用ペストリーショップ「WuGuFeng（五谷豐）」。ギフトペストリーマスターのブルース・レイ氏がクリエイトする商品は、見た目の美しさと食材の品質にこだわり抜いた物ばかり。防腐剤不使用ながら、材料の配合バランスを調整し最新の包装技術を用いることで、1 年間の長期保存が可能となっている。定番の「プラナカン・パイナップル・ショートケーキ」を筆頭に、自分へのご褒美としても手に入れたい各種ペストリーは一見一食の価値アリだ。

厳選された最高級パイナップルだけを使用した「Peranakan Pineapple Shortcakes」は 2 個入り S$7、6 個入り S$22/ 箱。ローズクォーツピンク、ティファニーブルー、ロイヤルイエローの 3 色から選べるプラナカンのパッケージも女子ウケ抜群だ

「Turmeric Curry Leaf Chocolate Sandwich Cookie」1 箱 8 個入り S$28は伊勢丹と共同開発した製品。濃厚でコクのあるターメリック＆カレーリーフとホワイトチョコレートの斬新なマリアージュに感動すること間違いなし！

6 種類の高級クッキーを詰め合わせた「Majestic Crane Cookies Assortment」は 47 個 720g 入り S$60 で、缶とお揃いのキャンバスバッグ付き。幸運と長寿を象徴する鶴をモチーフにした縁起の良い商品だ

今月のおすすめ

Peranakan Pineapple Shortcakes
2 個入り S$7　6 個入り S$22
「プラナカン・パイナップル・ショートケーキ」

Turmeric Curry Leaf Chocolate Sandwich Cookie　8 個入り S$28
「ターメリックカレーリーフ・チョコレートサンドイッチクッキー」伊勢丹スコッツ店限定販売

Majestic Crane Cookies Assortment
47 個 720g 入り S$60
「マジェスティッククレーン・クッキー詰め合わせ」キャンバスバッグ付き

オンラインからのオーダーはこちらから！

WuGuFeng SINGAPORE

販売店
1) ISETAN SCOTTS B1
2) TANGS ORCHARD B1
3) FAIRPRICE FINEST @ JEWEL B2
4) JASONS DELI @マリーナ・ベイ・サンズ THE SHOPPES #01-29
5) FAIRPRICE XTRA @ VIVO CITY 1 階
6) JTB シンガポール @ 高島屋「るるぶギフトショップ」 #03-11C Ngee Ann City
7) ROBINSONS.COM（オンラインストア）

WuGuFeng eBoutique : www.wugufeng.com.sg
9006-1710

150 種類以上のワインと絶品料理が
手頃に楽しめるイタリアンビストロへ

「Wine & Chef」は 2014 年のオープン以来、家族経営の小規模なイタリアワインの生産者から手頃な価格の高品質ワインを輸入し、提供しているワインビストロ。料理に情熱を燃やすシェフが世界各国の高級食材を使い、ワインにピッタリ合う革新的なイタリアンメニューを次々と生み出している。150 種類以上がキープされているウォークイン・ワインセラーでは、客の好みや料理との相性から、ワインカウンセラーが最適な一本を選んでくれる。Outram Park 駅、Maxwell 駅、何れも徒歩約 5 分の好立地にあるアットホームな空間で、こだわりのワインと料理をぜひ楽しんでほしい。

Irish Duck Confit S$36
「鴨の和牛」と呼ばれるアイリッシュダックは、アイルランドのシルバーヒルファーム限定の北京ダックとアイレスベリーダックの交配種。そのモモ肉をアジアンハーブで煮込んだこの料理は、肉がしっとり仕上がっており、皮の下の脂が素晴らしい風味をプラスしている

Wagyu Beef Cheek Pasta S$34
じっくり煮込んだ和牛ほほ肉とスパゲッティーニをトマトサルサと秘伝のソースで調理した人気の一品。たっぷりトッピングされたイタリア産パルメザンチーズがベストマッチ

平日 ランチタイム限定・4 コース S$21

《Starter》
・Creamy Soup

《Main》6 品より一つ選択
・Iberico pork Coller
・Ebi Sakunara
・Barramundi
・Curry Poulet (+S$10)
・Irish Duck Confit (+S$10)
・Aus Wagyu Striploin (+S$10)

《Dessert》
・Gelato

《Beverage》
・Americano or Tea

※平日 12:00 ～ 15:00 限定
※ 14:30 ラストオーダー
※サービス料別途

月～土 12:00 ～ 18:00 ハッピーアワー開催
アサヒスーパードライ 1 パイントが S$11 ！
毎週火曜日、ボトルワインを注文すると兵庫県産牡蠣が 1 個 S$2.30 に！
(6 個以上注文の場合)
＊ サービス料別途

WINE & CHEF

Wine & Chef
7 Keong Saik Road, (S) 089115
営 月～土 12:00 ～ 14:30 / 17:30 ～ 22:30
休 日
www.winenchef.com
6221-9279
@Winenchef
wine.n.chef

好みの食材でカスタマイズ
西洋料理のおまかせレストラン

ミシュラン星付きレストランで経験を積んだシェフがもてなす西洋料理のおまかせレストラン。世界各国から選りすぐりの食材を取り寄せ、客のリクエストに合わせたシェフのシグネチャー料理を堪能できる。金曜日のみ営業のランチは、数カ月先まで予約が取れないほどの人気。客とのふれあいを大切にするシェフが自ら料理を運び、丁寧に説明してくれる、アットホームなレストランだ。

シェフと同じ目線で会話ができるよう、高さのある椅子を設置。自宅のようなくつろげる空間になっている

メニューは QR コードからご覧ください！

CHEF'S TABLE
BY CHEF STEPHAN

Chef's Table by Chef Stephan
61 Tras Street, (S)079000
営 火～土 18:00 ～ 24:00、
金 12:00 ～ 15:00
※ランチ：金曜のみ
休 日・月
6224-4188
www.chefstable.sg

移動の多いこの時期、日本や他国からシンガポールに引越しして来られた方も少なくないのでは？

人は通常、気温が変化しても体温調節機能が自然に働いて、体調のコントロールが可能だ。
しかし、シンガポールは湿度がかなり高いので、汗が気化しにくく、そのため体温調節が難しいと
感じる人も多いはず。

その結果、体力が低下したり、食欲不振になったりと、体調のコントロールが上手くいかず、
夏バテのような症状で悩む人も少なくない。

さらに当地では、冷房が効き過ぎている場所も多いため、屋内と屋外で大きな温度差が生じ、
自律神経の調節機能が乱れやすくなっている。

人は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節を行っているので、
早起きした日にはウォーキングなどの気軽にできる軽い運動をするのがお勧め。
自然に体温調節ができる身体を作ることが大切だ。

自律神経で交感神経の優位が続くと血流が滞り、例え常夏のシンガポールであっても
身体が冷えて体温が低下し、体温調整しづらい状態に。

運動が苦手な人も、温かい食事や飲み物で胃腸を守ること、栄養バランスの取れた食事を
心がけること、十分な睡眠をとること等、日常生活の少しの工夫で、自律神経のバランスが整えば、
体温調節もスムーズになり、より健康的な SG 生活を送れるはず！

今月も、美しく健康的なシンガポールライフを
サポートする情報を厳選してお届け♪

2種類のヒアルロン酸治療で

肌本来の若々しさを取り戻す

丁寧で効果的な治療に定評のあるオーチャードの美容クリニック「Halley Medical Aesthetics」。今回お勧めしたいのは、スキンブースターとプロファイロ、2つのヒアルロン酸治療だ。人の体内に存在するヒアルロン酸は、肌に潤いを与えてくれる天然分子。ヒアルロン酸を皮下に注射することで、肌に弾力を与え、シワを隆起させてほうれい線を解消する事が可能。スキンブースターは、粒子の細かいヒアルロン酸を注入し、肌の質感とトーンを向上させ、肌に潤いを与える治療。プロファイロは、高密度の高分子&低分子のヒアルロン酸を注入し、皮膚のコラーゲン・エラスチン生成などを促す治療。肌の若返りに作用し肌にうるおいを与え、老化やたるみを解消してくれる。どちらの治療も、その直接的な効果によって、比較的早く肌質を改善することができる。

経験豊富なタン医師と日本人セラピストが在籍するので安心して治療を受けることができる

「Halley's Fotona4D® Laser」は、その名の通り、アンチエイジングのための4ステップのレーザー治療。2種類のレーザーを組み合わせることで相乗効果が得られ、肌の内側から若さを取り戻す事ができる。まず、ステップ1の「SmoothLiftin ™」では、口の中の治療からスタートし、顎のラインと口腔周囲を引き締め、ほうれい線やシワなどを目立たなくさせる。続いて、ステップ2の「FRAC3®」では、毛穴の開きや小じわなど、肌の奥深くに働きかけ、若々しい肌色を取り戻す。そして、ステップ3の「PIANO®」では、ブラッシングの要領で短時間、安全に加熱して肌全体を引き締める。最後に、ステップ4の「SupErficial ™ Micropeel」では、軽いレーザーピーリングで肌の見た目を改善し、よりハリのある爽やかな肌へと導いてくれる。

トリートメント Menu

トリートメント	料金
シワ治療(ボトックス)額	S$230
シワ治療(ボトックス)眉間	S$310
ピコシュアお顔の若返り(シミ、シワ、毛穴、傷跡)	S$590
フォトナ4Dレーザー若返り	S$590
Profhilo 注射 (2ml シリンジ)	S$980
リジュランヒーラー注射 (2ml シリンジ)	S$800
クラリファイング ハイドラフェイシャル	S$280
IPL 顔の若返り	S$220
HIFU 顔の引き締め	S$690
ホワイトニングピール	S$230

* 上記料金はGST別
* 利用規約が適用
* 上記治療や商品の使用については、医療専門家の臨床的評価が必要となるため、ドクターの受診にてご相談を

↓QRコードから3本の日本語ビデオへアクセスし、気になるトリートメントをチェックして！

Pico Power of 3

Fotona4D laser

Halley's Build Your Own (BYO) Platinum HydraFacial

HALLEY
Body Slimming Clinic

Halley Medical Aesthetics

277 Orchard Road, #03-15
Orchardgateway, (S)238858
6737-8233
営 月〜日 10:00〜21:00
www.halley.com.sg/jp/
info_japanese@halley.com.sg
@halleymedicalaestheticsjapanese
halleymedicalaestheticsjapan
japanesevideos.halley.com.sg

引越しの季節到来！

日本クオリティの清掃サービスでカビ対策も万全に

家やオフィスの清掃、ハウスキーピング、ベビー＆ペットシッター、産前産後ケアサービスなどを提供する生活応援企業「Clean Clean」。日本人およびローカルスタッフが行う清掃サービスは、掃除機以外の用具を全て持参するので準備は一切不要。赤ちゃんやペットにも安全な洗剤を用いたプロ仕上げの清掃は口コミで拡散し、在留邦人以外の利用者も急増中だ。年間を通じて湿度が高いシンガポールだが、特に最近は雨が多く、いつも以上にカビ問題に頭を悩ませている人も多いはず。カビは放っておくと人体に影響が及び、健康を害する恐れがあるので、体調を崩す前に早めの対策が必須だ。カビだけでなく、ホコリの徹底的な除去作業にも定評があるので、自分自身はもちろん、家族の健康を守るためにも日本クオリティの清掃サービスをぜひ定期的に利用してほしい。

料金

《ハウスクリーニング》
1 bed+1bath room / 平日 S$130 / 週末 S$160
2 bed+2bath room / 平日 S$150 / 週末 S$180
3 Bed+2bath room / 平日 S$180 / 週末 S$210
4 Bed room ～ Penthouse / 応相談
※汚れによって追加料金あり

《引越し時のクリーニング》
1 bed room / S$400
2 bed room / S$480
3 Bed room / S$580
4 Bed room ～ Penthouse / 応相談

《ハウスキーピング（掃除・洗濯・アイロン掛け・食器洗い・ベッドメイキング）》
3 時間 / 平日 S$100 / 週末 S$135
※契約は週 1 回以上、3 カ月以上から
※シンガポール人、または外国人が実施

◎キャンセル料金：予約日前日の場合、料金の 50%、当日は 100%
◎ハウスキーピング、オフィスクリーニング、ペットシッター、日本人女性ベビーシッター＆産前産後ケアなど、その他のメニュー詳細はウェブサイト OR お問い合わせを！

引越し時のクリーニングでは、素人には難しいキッチンをピカピカにするプロの清掃テクニックで、入居前と同じコンディションに戻してくれるのが有り難い。油汚れ、焦げ付き、サビなど、ガスコンロ特有の頑固な汚れも見違えるようにキレイに！

Clean Clean

相談・見積・予約は、9793-1512 まで（日本語可 /SMS 予約可）
受 平日：9:00 ～ 20:00
　土日：9:00 ～ 19:00
www.cleancleangl.com/clean-clean

クリニック一覧

病院名	所在地&電話番号	診療時間または受付時間	診療科目	エリア
Healthway Japanese Medical	176 Orchard Road, #06-05 The Centrepoint, (S)238843 ☎ 6733-9785	受付：月～金 9:00～12:30 / 14:00～17:30 土 9:00～12:30	総合診療（内科、小児科、皮膚科、耳鼻科、整形外科、婦人科、他）	南北線 MRT Somerset駅からすぐ
Healthway Japanese Dental	6A Shenton Way, #02-15 Downtown Gallery, (S)068815 ☎ 6733-9785	診療：月～金 8:30～17:00 / 土 8:30～12:00	歯科（一般診療、矯正歯科）	東西線 MRT Tanjong Pagar駅からすぐ
ジャパングリーンクリニック	290 Orchard Road, #10-01 Paragon, (S)238859 ☎ 6734-8871	受付：月～金 8:30～12:00 / 13:30～17:30 土 8:30～12:00	外来診察 （小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科、健康診断、他）	南北線 MRT Somerset駅、 MRT Orchard駅からすぐ
JGH デンタルクリニック	290 Orchard Road, #10-01 Paragon, (S)238859 ☎ 6235-7747 / 8745-7103（SMS 専用）	受付：月～金 8:45～12:00 / 13:45～17:00 土 8:45～12:00	一般歯科、小児歯科、矯正歯科、他	南北線 MRT Somerset駅、 MRT Orchard駅からすぐ
MD International Medical Centre	9 Taman Serasi #01-11 Botanic Gardens View, (S)257720 ☎ 6694-1661	診療：月～金 9:00～12:30 / 14:00～18:30 土 9:30～13:00	総合内科、皮膚科、小児科、予防接種、慢性病管理、眼科、 耳鼻咽喉科、呼吸器内科、カイロプラクティック科	トムソンイーストコースト線 MRT Napier駅からすぐ
Motoko Clinic For Women	290 Orchard Road, #11-13/14 Paragon Medical Centre, (S)238859	受付：月・火・木・金 9:00～13:00 / 14:00～17:00 水・土 9:00～13:00	産科、婦人科、他	南北線 MRT Somerset駅、 MRT Orchard駅からすぐ
日本デンタルセンター	435 Orchard Road, #15-02/03 Wisma Atria Office Tower, (S)238877 ☎ 6474-0060 / 9736-4790（緊急用）	診療：月～金 9:00～18:00 / 土・日 9:00～15:00 祝日：休診（急患対応可）	歯科一般、小児歯科、矯正歯科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ
ニホンプレミアムクリニック	10 Sinaran Drive, #11-12/13/30 Novena Medical Center, (S)307506 ☎ 6397-2002	受付：月～金 9:00～12:30 / 14:00～17:30 土 9:00～12:30	総合診療科、内科、外科、小児科、皮膚科、整形外科、手の外科、 婦人科、消化器外科、耳鼻咽頭科	南北線 MRT Novena駅からすぐ
日本メディカルケア	6A Napier Road, #03-31 Annexe Block, Gleneagles Hospital, (S)258500 ☎ 6474-7707（総合）/ 6479-3722（健診室）	診療：月～金 9:00～12:00 / 14:00～17:30 土 9:00～12:00	産婦人科 、小児科、内科、外科、皮膚科、耳鼻科、その他総合診療	トムソンイーストコースト線 MRT Napier駅からすぐ
Q & M Dental Centre（サマセット院）	181 Orchard Road, #04-14/19 Orchard Central, (S)238896 ☎ 6732-6568 / 9176-5615	診療：月～水・金 9:00～18:00 木 9:00～13:00、土 9:00～17:00	一般歯科、小児歯科、審美歯科、口腔外科	南北線 MRT Somerset駅からすぐ
Lee & Lee Dental Clinic（ラッフルズプレイス院）	10 Collyer Quay, #03-05 Ocean Financial Centre, (S)049315 ☎ 6535-6113 / 9720-0108	診療：月～金 09:00～17:00 / 土 09:00～13:00	一般歯科、小児歯科、審美歯科	東西線・南北線 MRT Raffles Place駅からすぐ
Raffles Japanese Clinic（ブギス本院）	585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital, (S)188770 ☎ 6311-1190	診療：月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～13:00	総合診療（内科）、小児科、産婦人科、整形外科、耳鼻咽喉科、 健康診断、他	東西線・ダウンタウン線 MRT Bugis駅からすぐ
Raffles Japanese Clinic（オーチャード分院）	1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre, (S)228208 ☎ 6738-6550	診療：月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～13:00	総合診療（内科）、小児科、皮膚科、眼科、心療内科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ
Raffles Japanese Dental（ブギス本院）	585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital, (S)188770 ☎ 6311-1190	診療：月～金 8:30～17:30 / 土 8:30～12:30	一般歯科、矯正歯科	東西線・ダウンタウン線 MRT Bugis駅からすぐ
Raffles Japanese Dental（オーチャード分院）	1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre, (S)228208 ☎ 6738-6550	診療：月～金 8:30～17:30 / 土 8:30～12:30	一般歯科、矯正歯科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ

一目でわかる

医療

vol. 139

シンガポールに在住の皆様に、ぜひ知っておいていただきたい医療や健康に関するさまざまなトピックを、ラッフルズ・ジャパニーズクリニックの日本人医師が、図表やグラフなどを交えてわかりやすく解説します。

今回の担当ドクター

総合診療・整形外科
長谷川典子医師
Dr. Noriko Hasegawa

京都大学教育学部卒業
日本医科大学医学部卒業
2010年10月より現職

日本救急医学会救急科専門医
日本旅行医学会認定医
日本整形外科学会会員
日本肩関節学会会員

指の第1関節の痛み ～ヘバーデン結節～

ヘバーデン結節とは、指の第1関節（DIP関節）が変形し曲がってしまう原因不明の疾患です。この病気を発見した医師ウィリアム・ヘバーデン（英）にちなんで名づけられました。遺伝やホルモンバランスなどとの関連性が指摘されており、また手をよく使う人はこの病気になりやすい傾向があります。レントゲンでは関節の隙間が狭くなったり骨が尖っている様子が見られます（写真1、2）。

痛みのあるときにはテーピングなどで安静にしますが、急性期で痛みが強いときは少量のステロイド注射も有効です。

（写真1）正面　（写真2）側面

カラダのハナシ

メジャーリーガーやプロ野球選手、オリンピック選手など、多くのトップアスリートの治療を任され、日本とアメリカで活躍されてきたカイロプラクティックのスペシャリストが教えます。

Dr. 河合 智則
Doctor of Chiropractic

スポーツ科学リハビリテーションの修士、
スポーツ科学博士候補
認定カイロプラクティック・スポーツ・フィジシャン
A.R.T.（アクティブ・リリース・テクニック）、
Webster テクニック 認定プロバイダー
TPI ゴルフメディカルプロフェッションなど各種専門資格

《書籍・雑誌》
「デスクワークの肩こり、腰痛、身体の疲れを取る」
（実務教育出版社）
「Tarzan」定期コラム 651 ～ 667 号
国際誌論文、専門書籍数件など

子供の側弯症

早いものでシンガポールに来て 1 年が経過しました。様々な症例を見る中で一年間気になったのが、シンガポールにおける子供の「側弯症」の多さです。

子供におけるいわゆる「構築性側弯症」は 10 歳以降、特に女児に多く見られ背骨が左右に曲がり肩甲骨や肋骨が隆起している状態です。側弯症の原因は先天性、神経や筋、遺伝性などがいわれます。しかし何故シンガポールに側弯症が多いのか？気になり文献などを調べると様々な要因が関わっているようですが、ビタミン D 欠乏症というのが一番相関するようです。紫外線は強いとはいえ、外での活動が少なかったり、栄養状況などにも影響を受けるようです。

側弯症が気になったら？

子供でも肩こりなどを訴えることもありますが、無症状が多く傍目からは初期の段階では気づくのは難しいかもしれません。定期的に親御さんの方で以下を確認してみてください。

- **子供を立たせ後ろから観察します**
  →片側の肩甲骨が上がっている
- **お辞儀をするように腰を曲げます**
  →片側の胸郭（肋骨）が盛り上がっている
- **バンザイをして側屈（体を横に曲げます）させます**
  →片側が顕著に倒しにくい

怪しいなと思ったらレントゲンで確認を！

側弯の角度（Cobb 角）が 10 度～ 20 度を側弯状態とされ、側弯が進行する可能性があります。側弯の角度によって矯正装具、手術が勧められます。側弯が酷くなければ日常生活に大きな影響はないと考えられますが、お子様の心理的なストレスや筋肉の収縮のアンバランスなどが起こることも考えられます。日常的にしっかり栄養、運動が基本ですが、側弯状態となったら進行を防ぐための運動をすると良いでしょう。

近年の論文では体の感覚を感知するタンパクの低下などが側弯症の要因の一つとされています。そのため適切な刺激を加えることが重要となります。

日本メディカルケアでは「CLEAR Institute」という側弯症に特化したプログラムを応用したリハビリ等を行いお子様の側弯症をサポートいたします。

Youth Report by NUS

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS in Singapore

シンガポール国立大学（NUS）語学教育研究センター（CLS）LAJ3202・日本語6の日本語履修生が日本語で様々なトピックを綴ります。

植物の命を大切にすることで、自分の命も大切にしよう！

私たちはSDGsを支援しています

コロナ禍で、ウイルスの蔓延を抑えるため、国際的にロックダウンが行われました。そのために人々は家から出ることができず、日常生活が止まってしまったのです。この突然のペースチェンジは、多くの人にとって受け入れがたい、恐ろしいものだったのでしょう。その結果、最近のWHOの報告書によると、世界でうつ病や不安症の有病率が25%増加しているそうです。そして、コロナ禍の前にも有病率が上がっていく傾向もありました。

では、不安症やうつ病の問題にどのように対処したらよいのでしょうか。解決方法の一つはガーデニングのような趣味を持つことかもしれません。土地の限られたシンガポールでも、ガーデニングができるのです。例えば、私の家の小さなベランダには、小さなハーブガーデンができて、サーキットブレーカーの時にも、ベランダで種からスイカやナスを育てることができました。ガーデニングのプロセスは、自尊心の低下、対処できない恐れ、危機が起こったときの不安感など、不安の原因のいくつかに対処するものです。さらに、不安が続くと、うつ病になる可能性もあります。

ガーデニングは、どのように不安症の問題を解決するのでしょうか？まず、ガーデニングは練習すれば得ることができる技術です。私が初めてガーデニングをしたとき、とても下手でした。最初の数本のスイカの苗は、枯れてしまったのです。この失敗からスイカをうまく育てられるようになりました。一貫した努力と適切なフィードバックによって、どんなスキルも達成することができ、その達成が自信と自尊心を高めることで、自尊心が低いという問題が解決できます。

第二に、ガーデニングは、私たちが暮らすペースが速い世界と比べると、ゆっくりとしたペースで生活ができます。適切なケアをすれば、植物は代謝の速度に合わせて成長します。つまり、成長や変化がゆっくり起こるのです。この変化に気がつかなければ、植物の適切なケアはできません。したがって、周りのゆっくりとした生活のペースに気がつくことができるようになります。そうすることで、一息ついて、世の中のストレスにうまく対処できるようになります。

最後に、ガーデニングは危機が起こったときの不安感に対処することを学べます。ガーデニングでは、元気な植物に突然に害虫がつくなどの問題があるかもしれません。しかし、ガーデニングのスキルを身につければ、パニックになるのではなく、一歩ずつ必要な対処を行い、害虫を少しずつ除去することができます。そのため、大きな問題を解決しようとするのでなく、問題を小さな部分に分割し、簡単に解決することができるようになります。

これらの能力は、ガーデニングだけでなく、他の趣味からも学ぶことができます。個人的には、ガーデニングを通じてスキルを身につけることができたので、パンデミック時の不安症に対処できました。そして、私の労働の成果を文字通り楽しめました。植物の命を大切にすることで、自分の命も大切にすることができました。ですから、みなさんも ガーデニングに挑戦してみませんか。

実際に栽培したスイカとナスです！

ラファエル・シー

初めまして。シンガポール国立大学4年のラファエル・シーと申します。専門は化学です。趣味は色々ありますが、主にはガーデニングや作曲です。作曲するとき、インスピレーションのため、Jポップやアニソンをよく聞きます。アニメやJポップを通して、日本語の勉強に興味を持つようになりました。

子ども心理学を知って安心した子育てを！

子ども心理学を知ると「子どものなぜ」がわかります。「なぜ」を知り子どもの行動の意味を知って心のゆとりを応援するコラムです。

OPENER Management 株式会社
代表取締役　六本木 佳代子

24 歳で起業し双子を含む 4 人をシンガポールで育てながら IT 企業を経営。在星年数 12 年半。帰国後、心理学を学び 4 つのカウンセラー資格を取得。現在は沖縄にて人々のメンタルケアを行う会社、子どもの LINE 無料相談の事業等、計 5 社を経営。カウンセリング件数 1,100 件以上。

筆者プロフィール

幼児期の反抗期、意味のある躾が社会性を育む！

カウンセラーの六本木佳代子です。1996 年から仕事の関係で 12 年半シンガポールに。仕事で毎月 2 回日本と往復しながらほぼワンオペで双子を含む 4 人の子ども達を育てました。子どもの心理の 2 回目の今回は「幼児期の反抗期の躾の意味」です。就学前の子どもを心理学では「幼児期」と呼びます。この時期は社会生活の中で様々な事を学びできるようになります。家族との関わりだけでなく他者との関わりの中で人との接し方が成長します。親から離れ一人あそびをしたりお友達と遊んだりする中で、ひとりでできる事が増えると「自分はできる」つもりで行動をします。親にすると未熟で危なっかしさがあり防御の為に制止したくなります。ここに親の認識と子どもの認識のズレが生じ親にとっては「反抗期」の始まりになりますが、親の制止は躾でもあります。外部環境との接点から多くを吸収するこの時期は、親が見守り子どもが不安や恐怖などを感じた時はすぐに対処をする事で、子どもは安心して遊ぶ事が出来ます。子どもの言動に注意を配りながら適切に必要な制止をする事で社会に出ていくための準備を整えています。この時期に、必要な安心が得られず、適切な制止という躾が行われないと基本的な倫理観や人との関わり合いに関するスキルが発育せず、問題行動の要因ともなります。躾とは「なぜダメなのか」の理由をしっかりと目を見て伝える事です。適切な親の躾とは、畑で例えると土を耕し肥料を与え「土を作る」事。良い苗（教育・人生）が育つ土壌を育むこと。駐在先での子育ての悩み、心の葛藤、私も沢山ありました。一人で抱えずシンガポール生活を知るカウンセラーに LINE や Zoom でお話しませんか？ QR コードからアクセスできます。次回は小学生期の子どもの心理です。

Happy Birthday

3月生まれ　※（ ）内は3月で迎える年齢

とくだ いちか ちゃん（6歳）

3月31日生まれ

武将＆家紋博士のいちかちゃん！
「大好き」っていつも手紙を
書いてくれてありがとう。
お誕生日おめでとう。

バースデーキッズの写真大募集！

4月・5月生まれのお子様の写真にママまたはパパからのメッセージを添えてご応募ください。

2023年4月号掲載（4月生まれ）申し込み締切り：2023年3月11日（土）
2023年5月号掲載（5月生まれ）申し込み締切り：2023年4月11日（火）

下記を明記の上、hellonet@comm.com.sg　までお送りください。

応募者のお名前（ローマ字＆漢字）、E-mail、連絡先、ご職業、年齢、在星年数

★お子様のお名前（ふりがな）
★お子様の年齢（誕生日を迎えてなる年齢）
★性別
★ママまたはパパからのメッセージ（50字以内）
★お子様の誕生日

英語力を伸ばすなら MDIS へ
世界から集まる学生との交流で会話力もアップ！

1956 年に設立されたシンガポール経営開発研究所「Management Development Institute of Singapore（MDIS）」は、シンガポールで最も歴史ある生涯学習のための非営利専門機関だ。人気のプログラム「School of Languages and Education (SLE)」には、中・高等教育レベルの学生を対象とした「Certificate in English」と、高等教育レベルの学生を対象とした「Professional Certificate in English」の 2 つのコースを設置。それぞれのコースでは、生徒一人ひとりが自信を持って英語圏の学習環境に順応できるように、必要な言語スキルを取得するための指導を行っている。入学時期は、1 月、4 月、7 月、10 月の年 4 回なので、自分に適した時期に、自分のレベルに合った学習が実現可能だ。

効果的、且つ、スムーズに上達できるよう、熱心で経験豊富な講師陣が楽しく学べる授業を提供している

学生は自習室、ラウンジ、図書館、コンピュータールームなど、キャンパス内の様々な施設を利用することができる

MDIS
- 501 Stirling Road, (S)148951
- 6278-8000
- ib@mdis.edu.sg
- www.mdis.edu.sg
- 問い合わせ担当：Mr. Timmy Zhao 9687-6012（WhatsApp 可能）
- timmy_zhaojy@mdis.edu.sg

経験から言葉が身につく自然な多言語教育
独自プログラムで 子どもの可能性を引き出す

1995 年の設立以来、在星日本人・欧米人や教育熱心なローカルに 27 年以上支持され続けているプレミアムプリスクール「Alphabet Playhouse」。スタンフォード大学の心理学者キャロル·ドゥエックの概念に基づく「成長マインドセット（Growth Mindset）」をベースにしたオリジナルカリキュラムは教育関係者からも高い評価を得ている。中でも、全ての子どもの可能性を引き出すユニークな教育法の一つであるバイリンガル統合プログラム「World Adventurer™」では、スポーツ、音楽、クリエイティブアートなどバラエティに富んだテーマに沿い、形や色、数字、感情表現といった基礎となる言葉を自然に身につけることが可能だ。サマセット校では日本語に触れるレッスンも行っており、英語·中国語だけでなく、母語としての日本語教育もしっかりしておきたい保護者から支持を集めている。

190 時間以上のトレーニングを含む独自の教師育成モデル「Rosette™」を実施。子どもたち一人ひとりに、成長へと繋がる経験をもたらすことのできる教育者が揃っている。サマセット校には日本語講師が在籍している

対象年齢：プレスクール 18 カ月～ 6 歳
使用言語：英語・中国語・日本語（サマセット校のみ）
保育時間：
サマセット校 : 月～金 7:30 ～ 19:00、土 7:00 ～ 14:00
イーストコースト校 : 月～金 7:00 ～ 19:00、土 7:00 ～ 14:00
保育料金：チャイルドケア / 全日 S$1,800 ～ / 月（地域で異なる）
プレスクール / 半日 S$1,400 ～ / 月（地域で異なる）
※随時入園可

Alphabet Playhouse
- **Somerset 校** 14/16 Dublin Road, (S)239803
- **East Coast 校** 440A Upper East Coast Road, (S)466497
- 6653-5618
- www.alphabetplayhouse.com.sg

パーティーで周りと差がつく

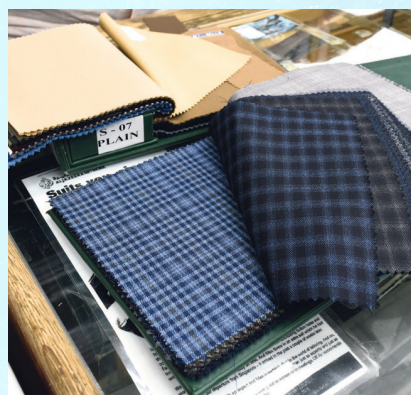
老舗テーラーが仕立てた究極の一着！

1971 年創業の「Mohan's Custom Tailors」は質の高い技術とリーズナブルな価格が評判。自分の体型にあったスーツ、シャツ、ジャケットやドレスなどを生地から選んで仕立ててもらうことができる。オーダーメイドのスーツの良さといえば、着丈や袖丈などの調整ができるため、標準体型でなくても生地がヨレたりせず、きれいに着こなすことができるところだろう。しっかりとフィットした一着は着心地が良く、スタイルもより良く見えるため印象がガラリと変わる。クリスマスのパーティー用に、または今年頑張った自分へのご褒美として、とっておきの一着を仕立ててもらってみてはいかがだろうか？

使うボタンや裏地の色など細かいところにまでこだわり、理想の一着を作ることができる。また、体型が多少変わってもデザインを変えることなく直すことが可能だ

Far East Plaza の 2 階の出入り口付近にある同店。壁一面には様々な色や柄、素材の生地が並んでいる

世界各国の顧客を持つ同店はリピーター客も多い。採寸から仕上がりまでは最短 3、4 日という早さででき、過去には 24 時間でスーツを仕上げたこともある凄腕テーラーだ。一度採寸すれば体型が変化しない限り、次回以降の採寸は不要で生地を選ぶだけで仕立てることが可能。

女性用のスーツ、ドレスなども仕立てることができる。どんなに上質な生地を使ってもサイズが合わないと服本来の美しさが損なわれてしまう。体型に合わせて裾の長さやウエストラインを調節した服は動きやすく、美しく着こなすことができる

イタリア産・イギリス産の生地を中心に高品質なテキスタイルを豊富に取り揃えている。スーツには上質で長持ちするカシミアウールがおすすめ。最近は青系の色が人気だという

お仕立て価格

スーツ …………………… S$350 ～
パンツ …………………… S$110 ～
シャツ …………………… S$95 ～
ジャケット ……………… S$250 ～

Mohan's Custom Tailors
14 Scotts Road , #02-73 Far East Plaza
営 月～土 10:00 ～ 20:00、日曜・祝日 10:00 ～ 18:00
休 なし
6732-4936 ／ 3892
www.mohanstailors.com.sg

アジアの秀才と旅する

シンガポールの歩き方

〜東~~西~~遊記:民族の食べ物を探す旅〜

食べられる虹

もしシンガポールで虹が食べられると言えば、皆さんは私の言葉を信じますか。もしかしたら私を信じないかもしれませんが、「モーリのニョニャクエ」という小さな店で虹を本当に食べることができます。もちろん、普通の虹じゃありません。この虹はニョニャクエです。「モーリのニョニャクエ」はニョニャクエを売っている店で、シンガポールの東北のホウガンにあります。ホウガンは静かで、ほとんどHDBとマンションだけの場所ですから、旅行者はあまり行かないと思います。

ニョニャクエは中国弁でペラナカンのエスニックグループの人が作ったお菓子という意味です。ニョニャクエの色はカラフルです。例えば、緑のオンデオンデや、赤いアンククエや、青いプルットイニなどのクエがあります。お皿に置いたら、虹を食べるようだと思うでしょう。それに、ニョニャクエはいろいろな特別な原料から作られます。グラマラッカや、タピオカや、ココナッツミルクなどから作られます。「モーリのニョニャクエ」のセレクションはとても多いですから、必ず好きなクエが見つかります。「モーリのニョニャクエ」のクエはとても安いです。一つのクエは70セントぐらいしかしません。お金があまりなくても、たぶんおいしいクエがまだ買えると思います。

私の家族は中に何かが入っているクエが好きなので、いつもオンデオンデを買っています。オンデオンデの中には特別な砂糖のグラマラッカが入っています。オンデオンデは店で冷蔵庫に入っていますから、買った時冷たくてグラーマラッカがちょっと硬いです。店で買ってから、すぐ食べるのはおいしいですが、しばらくオンデオンデを蒸したら、グラーマラッカはリッキドになって、もっとおいしいです。私はこの蒸したオンデオンデをいつ食べても、笑顔になります。とても、おいしいですから。

「モーリのニョニャクエ」の外です。店の前でいろいろなトラディショナルのお菓子や食品が売ってます

4種類のニョニャクエを買ってきました。お皿に置いたら、クエは虹みたいでしょう?きれいな色以外にも、ニョニャクエは柔らかくて、おいしいですよ!

教えてくれたのは!
アン・シーニン（Ang Hsi Ning）さん

皆さん、初めまして!アン・シーニンと申します。専門は社会福祉学生で、2022年7月に卒業しました。いつか日本に留学するために、日本語を一生懸命勉強しています。8年前に日本へ初めて行きましたが、日本は食べ物が美味しいし、景色がとてもきれいだし、文化がおもしろいし、それに人も親切です。それで、いつか留学してみたいと思うようになりました。その思いをもって、大学で日本語を勉強しようと決めました。どうぞよろしくお願いします。

東遊記：民族の食べ物を探す旅

皆さんは海南カレーライスを知っていますか。日本のカレーライスとちょっと違いますが、とても美味しいです。じつは、海南カレーライスは中国料理じゃありません。イギリスの統治時代にシンガポールに住んでいた海南人が発明しました。その時の海南人はイギリス人やプラナカン人のうちで働いていましたから、すぐイギリス料理やプラナカン料理の作り方を覚えました。その後、海南人はイギリスのポークカツレツとプラナカンカレーを融合させて、海南カレーライスを発明しました。

今シンガポールにはたくさん海南カレーライスを売っている店があります。でも、一番有名なのはシザーズカットのカレーライスです。今二つシザーズカットの店があります。一つはアッパートムソン、もう一つはビーチロードにあります。その店の名前を選んだ理由はおもしろいですよ。皆さんはその理由を知りたいですか。じつは、1930年代に、店主の曾祖父はテロックアイヤーマーケットで初めてそのカレーライスを売っていました。その時、その辺にたくさんギャングがいました。いつもけんかになると、ギャングメンバーに食べ物を切る包丁を取られて、けんかに使われました。お客さんの安全のために、店主の曾祖父は包丁をはさみにかえました。シザーズカットははさみで食べ物を切るという意味です。おもしろいでしょう?

私は何回もシザーズカットのカレーライスを食べたことがあります。アッパートムソンの店はうちから近いので、いつも家族と一緒に車で食べに行きます。寒い日に食べたら、温かいカレーライスはきっともっと美味しくなります。カレーライス以外にもキャベツ、目玉焼き、ポークカツレツやアンチョビなどたくさん副菜が選べます。副菜の中で、一番好きなのはポークカツレツです。ポークカツレツは柔らかくて、外はサクサクで、とても美味しいです。シザーズカットは値段も高くないし、食べ物も美味しいし、とてもいい所です。チャンスがあったら、ぜひ食べてみてください。

アッパートムソンのシザーズカットの店

美味しくて、温かいカレーライス。中は柔らかくて、外はサクサクなポークカツレツ

教えてくれたのは!
レイチェル・ヨー・ジン・イ（Rachel Yeo Jing Yi）さん

皆さんこんにちは!レイチェル・ヨー・ジン・イです。ビジネススクールの3年生で、専門は経営管理学です。私が大学で日本語を勉強する理由は日本文化が好きだからです。アニメもたくさん見るし、日本の言葉もおもしろいし、日本語を勉強することはとても大切な経験だと思います。今はアニメを見ているとき、英語の字幕がなくても、少しわかるようになりました。もっと日本語が上手になりたいので、NUSを卒業しても、日本語の勉強を続けるつもりです。どうぞよろしくお願いします。

温かい家族みたいな食べ物

病気の時、おかゆを食べれば早く病気が治ります。おかゆがあまり好きじゃない人にとって、何を食べればいいでしょうか。実は、私はおかゆが好きじゃありません。でも、最近病気になった時食べられる食べ物を見つけました。それは、潮州（Teochew）のパオファンという食べ物です。前はこの食べ物について全然知りませんでした。インターネットで見て、友達と一緒にチャオテインという店へ食べてみに行きました。

パオファンはお茶漬けのような食べ物です。魚とか豚肉とかで作ったおいしいスープにご飯を入れて、サクサクの卵フロスとシーフードと一緒に出されます。この料理はシンガポール人にとても人気があります。少し前まで、パオファンは高いレストランにしかありませんでしたが、今は安い値段でフードコートにもあります。たくさんの店はパオファンを色々な新しい作り方で作っていますから、パオファンは以前よりもっと人気があります。

チャオテインはシンガポールの中央ビジネス地区にあります。ラッフルズ駅から歩いて5分で、とても便利な所にあります。チャオテインの「チャオ」は潮州という意味で、「テイン」はパビリオンという意味です。店主はこの店を皆にとってゆっくり休める所にしたかったので、この名前を選びました。チャオテインは昼ご飯の時間と週末は、いつも混んでいます。それは、人気があることのサインでしょう。

この店は高い建物の近所にある小さい店です。毎日、朝10時から午後4時まで開いています。チャオテインの隣に他の店もありますが、全部小さくて、昼休み時はいつも混んでいますから、昼休みじゃない時間に行ってください。チャオテインでパオファンを食べた後、友達と一緒にこの辺を歩きました。この場所はチャイナタウンから近いですから、中国の文化も見ることができます。以前の生活の様子がわかる銅像や壁画なども見られますから、中国の文化に興味があれば、ぜひここに来て、中国の文化を体験してみてください。

高い建物の近所にある小さい店

写真は、フライド魚パオファン（S$7.80）。新鮮なえびパオファンは（S$8.80）

教えてくれたのは！キン・ラティ・サン（Khin Rati San）さん

こんにちは！私はキン・ラティ・サン です。薬学を勉強している3年生です。中学校の時日本語を初めて勉強しましたが、時間がありませんでしたから、高校で日本語の勉強を続けませんでした。大学に入った時、日本語の勉強をもう一度しようと思いました。4年間も勉強したので、続けなかったら残念だと思いましたから。ですから、今私は大学で日本語を勉強しています。

自由な料理：自分で食材を選べますか？

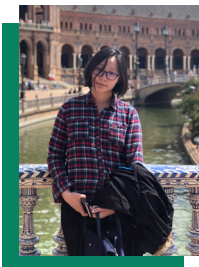
龍記ヨントーフはシンガポールの西にあるホーカーセンターです。そのBlk505にあるホーカーセンターは西の住民の間でかなり有名です。Lakeside駅から49、98、187番のバスに乗ると、BLK 505に着きます。バスに乗りたくなかったら、15分ぐらいかかりますが、歩いても行けます。

そのホーカーセンターでは美味しいハイナンチキンライスやお米で作ったお菓子が食べられます。喉が渇いたら、氷がたくさん入った甘くて爽やかなサトウキビのジュースも買えます。

ヨントーフは「何かが入った豆腐」という意味です。伝統のヨントーフの作り方は豆腐を切って、その中に小さい穴をあけたら、肉や魚で作った餡を入れます。ヨントーフはハッカの伝統料理で、ハッカの「ハ」は中国語で「客」という意味です。ハッカ人の祖先は中国の北の陝西省や河南省から、中国の南に移住しました。地元の人はその人達を「客」と呼んでいたので「ハッカ」になりました。ハッカは１９世紀にシンガポールに移住しました。シンガポールで、ハッカは中国の薬の商売をやっている人が多かったです。皆さんはタイガーバームを知っていますか？シンガポールでとても有名で、私も肩が重いときこれを使います。日本では鎮痛消炎薬に分類されている。このタイガーバームは、ハッカ人に発明されました。シンガポールの前首相リー・クアンユーもハッカです。

龍記ヨンタオフーはシンガポールの他のヨントーフを売ってる店と同じで、色々な食材が棚に並べてあります。魚団子、魚肉ねり製品、揚げ物等々たくさんあります。自分でお皿とトングを取って、好きな食べ物を選んだら、店の人に渡してください。「スープあり」と「スープなし」のチョイスがあります。私はいつもフライドワンタンを注文します。「スープあり」のほうが好きですが、この店のスープはちょっとしょっぱいと思います。ヨントーフ特製の甘いソースをつけて食べると、もっと美味しくなります。絶対食べてみてください！

ホーカーセンターにある小さいお店です。暑いですが、食べ物は美味しいです。色々選べます

スープなしのヨントーフ

教えてくれたのは！ウー・メンジュンウー・メンジュン（Wu Mengjun）さん

こんにちは、ウー・メンジュン です！ビジネスを勉強している4年生です。小学生ぐらいからずっと漫画やアニメを見ています。テニスの王子様、ナルト、名探偵コナンをたくさんみました。日本文化に興味がありましたが、最初は大学で日本語を勉強したくありませんでした。でも、友達は私に「日本語のクラスは面白くて、楽しいですよ」と言いました。それで、日本語の勉強をしてみようと思いました。

まとめ

シンガポールでは、様々な国から入ってきた文化や料理が手軽に楽しめるからいいですよね。皆さんもぜひ試してください！

すぐに使える英会話フレーズ

Study English with Native Hills

～経験豊富なネイティブの先生が教えてくれる
明日から使える英会話講座～

経営する「run」の使い方！

Lisa

What's new with you?
（最近どう(何か新しい事ある)?）

Hana

Well one of my friends just offered me a job.
（うん。友達に仕事を進められたの。）

Really what kind of job?（へぇ、どんな仕事?）

I'm not too sure. She runs her own company and she needs someone to do some admin work.
（よく分からないけど、彼女、自分で会社を経営してて、事務員が誰か必要なんだって。）

That sounds ok, are you going to take it?
良さそうじゃない。引き受けるの?

Yes, I am.（うん。引き受けるわ。）

Congratulations!（おめでとう！）

ワンポイント！

自分で会社を経営するという意味で動詞の「run」を使います！

マイケル先生

コースの紹介

プライベート | 少人数グループ | 短期集中コース

日常会話 | ビジネス英語 | キッズレッスン | オンラインレッスン

＊レベルチェックのご予約・コース詳細は
ネイティブヒルズまでお問い合わせください。

生徒さんの声

ネイティブヒルズで英語を学び、自信の英語力が向上していると実感しています。私は1年前シンガポールに来てからプライベートレッスンを始めました。英語での様々な表現を学んだことで今ではより自信を持って英語を話すことができるようになっています。

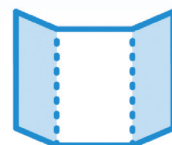
Native Hills English Language Centre
321 Orchard Road #09-01/02 Orchard Shopping Centre
*313 サマセットの隣のビル
Tel: 67358330（日本人スタッフ）
E-mail: info@nativehills.com.sg
Website: www.nativehills.com
Instagram: @native_hills

販促ツール制作承ります！

COMM(J+PLUS)では、お客様の販促ツール制作の企画・デザインから印刷まで、お手伝いいたします。リーフレットや会社案内の冊子など、ご要望に対応いたしますので、お気軽にご相談下さい。

リーフレット

二つ折りパンフレット

中綴じパンフレット

折りパンフレット

制作実績
・有名ホテル案内パンフレット・日系企業商品紹介パンフレット、申込用紙・日系企業創業記念誌(日・英)
・人気キャラクターイベントゲームキット、チケット・日本食レストランメニュー　など多数

COMM PTE LTD
6221-9593
sales@comm.com.sg

アルビニュース

元日本代表・李忠成選手が今年もアルビレックス新潟シンガポールでプレー！シーズン２年目となる李選手の意気込みを伺ってきました！

今年のチームが始動して一カ月が経ちましたが、チームとして、個人としての状態はどうですか？

今年、僕と針谷選手以外の日本人選手は昨年から全員入れ変わっているので、新しく入ってきた選手たちがどのようなプレーをするのか楽しみにしながら過ごしています。

個人としては、昨年はコロナの影響でシンガポールへ入国したのち、10日間の隔離期間があったのですが、今年は入国後、すぐにチーム練習に合流できました。徐々にコンディションは高まってきています！

チームの雰囲気はいかがですか？

個人的には、去年より英語を使えるようになっているので、ローカルの選手と、よりコミュニケーションが取れるようになってきています。

チームとしては、今年は選手の数が少ない分、より密にコミュニケーションが取れています。一致団結してみんなでタイトルを取りに行きたいです。

ズバリ、今シーズンの抱負をお願いします！

タイトルを全部取りにいきます！長いシーズンにおいて最初の３試合を全部勝つことができれば、良いスタートが切れると思うので、まずはそこを目標にしています。

個人としては、昨シーズンは公式戦で得点は12点取れましたが、今年は20点以上取りたいです。

最後にサポーターへのメッセージをお願いします！

今年で僕のプロサッカー選手のキャリアが20年目になります。そしてアルビレックス新潟シンガポールも今年で20周年です。これも何かの運命を感じています。正直、20年間プロサッカー選手でいられると僕自身が思っていませんでした。本当に今までの僕をサポートしてくださったチームメイト、スポンサーの方々、ボランティアの方々、サポーターの方々、色んな方々に支えられて20年間プロサッカー選手を続けてこられました。20年目の節目を優勝という形で、皆さんと一緒に喜べればいいなと思います。

シンガポールリーグでは、優勝セレモニーの後に、サポーターと一緒にグラウンドでお祝いができるので、ぜひ優勝したときにはスタジアムに足を運んでいただいて、皆さんと一緒に壇上に上がって喜びたいです。

一年間ご声援よろしくお願いします！スタジアムで会いましょう！

李 忠成（り ただなり）選手

背番号 19
生年月日：1985 年 12 月 19 日
出身地：東京都
身長 / 体重：183cm/77kg
趣味：ゴルフ

プレシーズンのトレーニングマッチではキレのある動きを披露。熱いリーダーシップでチームを牽引します

＊「J+Plus」は、Albirex Niigata FC(S) のオフィシャルメディアパートナーです。

３月の公式戦スケジュール

チケット情報はクラブ公式サイトをご確認ください

リーグ第３節（ホーム）

vs ライオンシティセイラーズ FC
３月９日（木）
19:45
ジュロンイーストスタジアム

リーグ第４節（ホーム）

vs ホウガンユナイテッド FC
３月 15 日（水）
19:45
ジュロンイーストスタジアム

リーグ第５節（ホーム）

vs タンピネスローバーズ FC
３月 19 日（日）
18:00
ジュロンイーストスタジアム

お馴染み＆珍しいスパイス図鑑

日本では見たことのない植物も多く、興味深いスパイスの世界@シンガポール。普段食べているローカル料理やスイーツに使われていたり、名前をよく聞くものであっても、実際はどんな植物か知らないものも多い。フォートカニングパークには、「Spice Gallery & Garden」があり、ハーブやスパイスも含め 180 種類の植物がある。見たり、触ったり、葉の香りを楽しんだり、新たな発見があるかもしれない！

パンダンリーフ Pandan Leaf

パンダンの葉はマレーシアで人気の天然香料。東南アジアでよく見かける緑色のスイーツの色付けや、タイ料理の風味付けにもよく使われており、スーパーでも手軽に購入できる。独特の香りと風味があるので、シフォンケーキやプラナカンスイーツは食べなれない人も多いのでかは？また、虫除け効果もあり、タイでは糖尿病の治療に、フィリピンでは喉の痛みに使用されるなど、用途も国によって様々である。

ラクサリーフ Laksa Leaf

東南アジア原産で強い風味をもち、スパイシーなラクサやベトナムの生春巻きやスープ料理に使われる。葉全体を利用でき、家庭での栽培しやすいため、鉢植えで育てる家庭も多い。薬用では、炎症やむくみ、下痢の改善、皮膚のかゆみ止めにも効くといわれている。

タイバジル Thai Basil

摘みたての葉から独特のアロマを感じることができるハーブ。味のアクセントとして、タイ、ベトナム、インド料理などでもよく使われている。バジルにもいろいろな種類があり、イタリア料理でよく使われるのはスイートバジルだ。

ブラックペッパー Black Pepper

世界中の料理に使われている一般的なスパイスの一つ。世界で最も流通しているスパイスではないだろうか。育て方や収穫時期により、ブラック、レッド、ホワイト、グリーンなど色合いの異なるペッパーになる。すりつぶしたり、乾燥させたり、調理したコショウの実は、古くから風味添えや伝統的な薬として使用されてきた。

レモンマートル Lemon Myrtle

オーストラリア原産で、野生のものは約20メートルまで成長することもある。葉を砕くとすっきりとした濃いレモンの香りがするので、パスタや紅茶、デザートなどの食用に使われるほか、空気洗浄剤やクリーニング用品、コスメにも利用されている。希釈したレモンマートルのエッセンシャルオイルには、抗菌特性もあるといわれている。

カリーリーフ Curry Leaf

熱帯から亜熱帯地域に分布するミカン科の植物。カレーによく使われる葉は、一般に「Curry Leaves」という名前で呼ばれている。インド、マレー、中華料理でよく使われるカレーの香り豊かな葉である。

ハマヨモギ Redstem Wormwood

細い葉の部分にレモンのような清清しい香りを持つ。イタリアでは食用として、ケーキの香り付けやリフレッシュしたい時のハーブティーとして利用することもある。漢方薬としても重要なハーブとして知られている。枕に入れておけば、眠りを誘う効果もあるのだとか。

ビリンビ Bilimbi

スターフルーツの仲間で、大きな木の幹やえだに赤い花が咲き、小さなキュウリのような実がなる。果実は酸味が強いので生で食べることはなく、ピクルスにしたり、カレーに入れて食べることが多い。インドネシアでは、料理に酸味を加えたい時にタマリンドやトマトの代わりに使っている。

ホワイトジンジャー White Ginger

しょうが科の植物で、シャンプーや香水、キャンドルに使われることもある。上品でいい香りを放つ白い蝶のような花が特長。すりつぶした茎は、切り傷や腫れの治療に使用され、根茎の粉砕物は、熱の治療に使われるなど、薬用として万能な植物だ。

シンガポールのアーティスト Yip Yew Chong 氏 1 年半かけて 60m の絵を完成させる！

Yip Yew Chong 氏ほど、シンガポールのノスタルジーを表現できる人はいないだろう。

シンガポールの昔の風景を描いた壁画で知られる Yip 氏のアートは、街のあちこちで見かけることができる。そして、彼は 1 年半かけて 60 メートルもの長さの絵を完成させた。

会計士だった 54 歳の彼は、2021 年 8 月に最初のパネルを描き始め、日曜日にチョンバル・コミュニティセンターで最後の一筆を入れ、彼の傑作を完成させた。好奇心旺盛な見物人も、彼の作業に加わり、座って見守っていた。

この絵は 27 枚のキャンバスで構成され、70 年代から 80 年代にかけてのシンガポールの日常生活やラッフルズプレイスにある両替商が多いことからその名がついた「Change Alley」、さらには「プラウテコン基礎軍事訓練キャンプ」の様子も描かれている。

また、「ニューブリッジ・ロード」や「チャイナタウン」など、昔馴染みの風景も描かれていた。

友人や隣人がアパートに集まって「マレーシア・カップ」のテレビ観戦をしていたり、家族がバルコニーで「チャイニーズ・オペラ」を観ようとしていたりと、当時の様子をじっくりと伺うことができる。

彼の絵には、異なる年代のシンガポールの生活の様子が描かれているが、すべてのシーンがつながっているという。

Yip 氏は、友人に励まされ、中国の歴史的な巻物という形式を試してみることにしたそうだ。また、世間での議論を喚起するような作品を作りたかったとも語っている。

この絵は完成したものの、まだ名前がなく、今年末にお披露目となる模様。Yip 氏は、「確定したら公開する」と話している。

出典：COCONUTS SINGAPORE

2023 年！良い気、平和、繁栄のために 初心者にやさしい家庭用風水 5 つのヒント

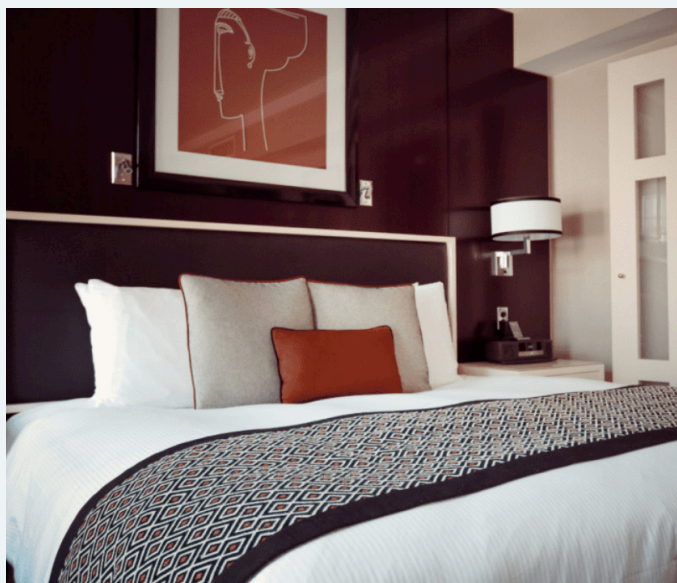
いよいよ卯年の到来。 風水で悪い気を払い、良い気で新しい年を過ごそう！まだ風水についてよくわからないという方のために、風水初心者の方でもわかりやすい、家の中のバランスを整え、良い運気と繁栄を呼び込む風水のコツをご紹介しよう。

まずは、あなたの家のための一般的な風水を教える前に、2023 年の水のウサギ年にちなんで、「The Secrets of a Winning Face」の著者である Master Ben Chewr の流儀と共にいくつかの特定のヒントを紹介していく。「富」と「幸運」を刺激したい人々には、風水師は、家の南向きの部分に生きた水晶（高さ 5 ～ 7 インチ程度の白または黄色がかったもの）を置くことを勧めている。「人間関係の成功」を願う人は、家の南西の部分に生きた蘭の花を置くと良いだろう。

今年は、家の西側が 3 凶の位置（神話に登場する強力な災厄の神が宿る場所）とされている。そのため、2023 年 2 月 4 日以降、このエリアでのリフォームは避けるのが懸命だ。「仕事運」と「キャリア運」を高めるには、この場所に金属製のセーフティボックスを置くと良い。

リビングルームと玄関

風水では、ドアは「気口（きこう）」といい、人の声やコミュニケーションを表し、チャンスや良いエネルギーを呼び込む入り口として機能すると言われている。玄関やリビングには、自然光をふんだんに取り入れ、障害物をなくすようにしよう。そうすることで、スペースが生まれ、良いエネルギーがあなたの家に入りやすくなる。ラッキーバンブーのような植物もポジティブな「気」を生み出す供給源であるが、とげのある植物は避けた方が良い。丸みを帯びたエッジの家具を選ぶこともお勧めだ。

ベッドルーム

寝室では、「コマンディング・ポジション」を大切に。風水でいう「コマンディング・ポジション」はポジティブなエネルギーを受け取り、最高のチャンスがやってくるのを見ることができる司令塔的な場所に自分を置くこと。 そのためには、ベッドをドアと一直線に並べたり、通路を塞いだりすることなく、ドアがよく見えるように配置することが必要だ。また、仕事部屋やキッチンなど、デスクが「キャリア」を、コンロが「富」を表す空間でも、この位置関係が重要となってくる。

キッチン

キッチンの模様替えには、緑、金、茶の色合いのような新鮮なアースカラーを選んでほしい。キャビネットのハンドルや棚、家電製品など、壊れているものは全て修繕すること。壊れたまま放置しておくと、不要な負のエネルギーを呼び込んだり、正のエネルギーをブロックしたりするので好ましくない。キッチンエリアをきれいに保つには、不要なものは断捨離し、冷蔵庫の中も整頓することが大切。専門家は良いエネルギーを呼び込みながら、悪いエネルギーを吸収するためには、水と自然海塩をミックスしたものでキレイにすると良いと語る。キッチンには火と水の反対の要素があり、コンロとシンクは遠ざけることが好ましいとされている。

バスルーム

最も気の流れが悪いとされるバスルームは、風水的に難しい場所。ここは、こまめな掃除を心がけたい。繁栄とエネルギーを「流さない」ために、専門家は排水溝には蓋をしておくことを強く勧めている（これには便器の蓋も含まれる）。悪い運気を遠ざけるためには、楕円形の鏡を使い、強すぎない照明を使うのがベスト。

仕事部屋

多くの人が自宅で仕事をするようになり、ホームオフィスは成功や繁栄への道のりで大きな役割を果たすようになった。オフィスでは、物を散らかさず、広々とした空間を保つことが大切。掃除や断捨離をすることで、役に立たないものを手放すだけでなく、新しいエネルギーやチャンスを呼び込むオープンな空間を作ることができる。また、風水の専門家は、このエリアに噴水を設置することを勧めている。「富」と「知恵」を連想させる噴水は、この2つの流れを維持するのに役立つと言われている。一方、寝室での噴水は、心配や悲しみを表すので、あまりお勧めはできない。

記事：Tanisha Khanna（Lifestyle Writer）
人生で最高のものは小さなパッケージでやってくると信じています。執筆や旅行をしていないときは、古いディズニー映画を見たり、2000年代初頭の曲を聴いたり、気の向くままに出かけたり、ショッピングに行ったりしています。

出典：City Nomads

配信広場

読者の皆さまから皆さまへ、情報発信してみませんか！？配信したいことならどんな事でもOK！

読者の皆さま、日頃よりJ+PLUSを手に取り、ご愛読いただきありがとうございます。日本を離れ海外で生活していると、いろいろな知恵や思いが生まれてきませんか？早速、読者から寄せられた体験談や知恵を紹介していきます！

ペンネーム：みゅーさん　　在星歴：1年3カ月

街を歩いていると、日本人から見ると「？」な言葉がプリントされているユニークな日本語Tシャツを着ているシンガポーリアンをよく見かけます。皆さん、どこで買っているのかな？と思っていたところ、HDB下の商店街で専門店？！を見つけました（笑）

ペンネーム：サンちゃん　　在星歴：7年

一時帰国時のバラマキ系土産を探していたときに近所のスーパーマーケットで見つけたのが、シンガポールのタトゥーシール。1枚約100円と値段も安く、軽くてかさばらないのもGOOD！シンガポール滞在or旅行経験のある人へのお土産にお勧めです。

ペンネーム：ハルさん　　在星歴：4年3カ月

2030年までに食料自給率を30%程度に上げる目標を掲げているシンガポール。SDGsや宗教などの理由からベジタリアンやヴィーガンになる人も。そのため、ここでは植物由来の代替肉も一般的ですよね。私はアレルギー持ちなので、代替チーズを食べるようにしています！

などなど、たくさんの情報をお待ちしております。

応募方法

情報は、hellonet@comm.com.sg までEメールでお送りください。

メールの件名に「配信広場」と入れ、
応募者のお名前、J+PLUS掲載時のペンネーム、ご職業、在星年数を明記ください。
写真も歓迎です！

プレゼント

採用された方には、新潟こしひかり（2kg/1袋）をプレゼント！
「アルビレックス新潟シンガポール」から配送いたします。

JPLUSは ebook も配信中

ebook/ バックナンバー

ebook で見逃し号・
懐かし号を見つけよう！

インスタグラム

シンガポールの気になる
ニュースを配信！
お得な情報はこちら！

Facebook

ローカルトレンドや新店の
オープン情報もお見逃しなく♪

日本人の方に安心してご来院いただける医療を提供しています。

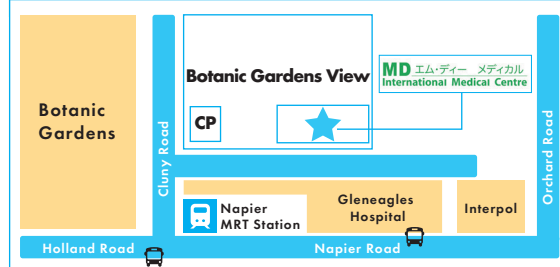
MD エム・ディー メディカル International Medical Centre

腰痛

上半身と下半身をつなぎ、足の動きのサポートし上半身を支える土台の役割をする重要な役割をするのが骨盤です。骨盤の構造の中で最も重要なのが仙腸関節で、上半身と骨盤と脚の間の衝撃を吸収します。仙腸関節に炎症が起こると、腰痛とおしりの周り、脚にまで痛みが出ます。出産や外傷、長時間座ることや立ち仕事など同じ体勢をとる、足を組むことが多い、などが原因になることが多いです。

仙腸関節の炎症をしっかり治さないでいると、変形性腰椎症（背骨の老化）を引き起こし慢性な腰痛になります。慢性的な腰痛になると治療時間がかかりますので、腰痛でお困りの方は早めに受診・治療をおすすめします。

MRT Thomson East Coast Line
ネピア駅が開通！クリニックまで徒歩数分

9 Taman Serasi, Botanic Gardens View #01-11
☎ 6694-1661 www.MDIMC.sg

月～金 9:00～12:30 / 14:00～18:30
土 9:30～13:00 / 日 祝 休診
※最終受付は上記診療時間の30分前までとなります。

日本人スタッフ常駐　｜　各種保険キャッシュレスサービス

診療科目

総合内科／皮膚科／小児科／予防接種／慢性病管理／眼科／耳鼻咽喉科／呼吸器内科／各種健康診断／栄養と予防医学／小手術／感染症／カイロプラクティック科／疼痛管理／カウセンリング

日本人スタッフによる安心のカスタマーサポート体制

SDエアコン

JALマイレージバンク提携店ご利用額S$5で1マイル積算いたします。

島内20年の実績

エアコンメンテナンス

年間ご契約者様は、故障時のチェック無料!

エアウィング“かぜよけ”

直風が苦手な方にピッタリ!

生活トラブル110番

現地調査:S$70
簡易修繕:S$180~

3か月に1回のエアコンサービスの契約はもう済んでますか？

ご満足頂けるサービスをリーズナブルな料金でご提供いたします

年間契約(3ヶ月に1回、年間4回のメンテナンス契約)　下記年間契約費 +GST

室内機(エアコン)	2台	3台	4台	5台	6台	7台
通常料金	$300	$400	$500	$600	$700	$800
割引料金	$250	$350	$450	$550	$650	$750

エアコン年間契約者様は
急なエアコントラブル、生活トラブルともに **現地調査費無料!**

既にご契約者のお客様に!お友達紹介キャンペーン ※プロモの併用不可

ご紹介者様、新規ご契約者様の双方ともに
新規ご契約者をご紹介いただくと　年間契約 $50 OFF　OR　ケミカルウォッシュ 1台無料

お問い合わせはこちら

TEL: 64674778(日本語可)
WhatsApp/SMS: 98550166 (日本語可)
担当: 小暮、齋藤、中村
WEB: www.sd-aircon.com
受付時間: 月~金曜 9:00 ~ 18:00 土曜 9:00 ~ 13:00 日祝日休み
FAX: 6467 3998
WhatsApp/SMS: 83221651 (英語)
Email: sd-aircon@sgbiken.com

SD AIRCON